

# アラカルト

## ジョギング

最近、健康、体力の維持向上を目指してジョギングを行う人（ジョガー）が増えています。ジョギングとは「気の向くままゆっくり、しかもそのエネルギー供給過程を有酸素的反応過程（有酸素運動）に依存しながら走る」ことをいいます。

有酸素運動とは、主として有酸素エネルギーを使って行われる運動ですから、その運動のためには酸素を十分に供給する必要があります。有酸素エネルギーの発生には呼吸・循環系の機能が高まって酸素の供給を盛んにすることが必要であるため、必然的に有酸素運動は、肺のガス交換機能や心臓のポンプ機能を高めます。従って、有酸素能力を高めることは全身持久力を鍛えることであり、健康を考えるうえでも最も重要な要素と考えられ、ジョギングはそのための最適な運動であると考えられています。

しかし、ジョギングは誰でも容易に、どこでも始めることができますが、身体の諸機能への負担が大きいため、不用意に始めると逆に身体に不都合な状態を起こすことも知っておく必要があります。例えば、肺や心臓に潜在的な異常があると、走ることによって強い負担がかかり、病気が表面化することもあります。

スポーツやトレーニングは、それぞれ人に適した強さで実施することが大切です。「腹8分目」という言葉がありますが、ジョギングも同じで、少し物足りないくらいから始めるのが良いでしょう。また、日により体の調子は異なりますので、体調が悪いときなどには、無理をせず、休止することも大切です。

### 参 考

- 散 歩 40— 60m/分（時速2.4～3.6km）
- 正 常 歩 70— 80m/分（時速4.2～4.8km）
- 急 歩 90—100m/分（時速5.4～6.0km）
- ジョギング 120—180m/分（時速7.2～10.8km）
- ランニング 200m/分以上（時速12km以上）

## 家庭で食品中の放射性物質を減らす方法

福島原子力発電所の事故以来、農作物から放射性セシウムが検出されたり、牛肉もセシウムに汚染されている疑いがあったり、食品への不安が広がっています。そこで、家庭で食品中の放射性物質を減らす方法をご紹介します。

放射性セシウムは土に付着している可能性が高いので、野菜は良く洗い、切って水にさらす。さらにゆでてあく抜きをすれば、4～6割程度は除去できます。根菜類も表面の土をよく洗い落とし、皮をむく。

魚介類は、魚を食べる時は骨やうろこを取り除く。煮魚や焼き魚にすることで、ある程度、放射線物質は抜けます。

肉は、いったんゆでてからカレーなどに使えば、放射性物質はへります。焼くだけでも1～2割は除去できるという海外のデータもあります。

また、体内でカリウムが不足するとセシウムを吸収しやすくなります。カリウムを多く含む夏野菜や海藻をバランスよく食べることで、放射性セシウムの吸収を防ぐ効果も期待できます。

**調理・加工法による放射性セシウムの除去率**

米	炊米	65%
ホウレンソウ	ゆでる(おひたし)	50～80%
レタス	水洗い	42～88%
キュウリ	削皮	84.7%
ジャガイモ	皮をむく	38%
ニンジン	皮をむく	55%
牛肉ロース	オーブンでよく焼く(0.6%の塩)	28%
川魚(カワマス)の鱈	オーブンで焼く	23%

財団法人「原子力環境整備センター」(現・原子力環境整備促進・資金管理センター)発行「食卓の調理・加工による放射性核種の除去率」より作成

# アラカルト

A LA CARTE



## サプリメント

### 長期間服用で肝障害の恐れ

口から飲んだ医薬品は、胃で溶けて主に小腸で吸収され肝臓に入ります。肝臓で代謝された薬は、血液と一緒に全身を回って効果を発揮します。さらに何度も肝臓を通過し、そのたびに少しずつ代謝され、薬の効果が消失していきます。役割を果たした薬は腎臓でろ過され、尿と共に体外に排出されます。

薬物性肝障害は、肝臓の薬物代謝が不十分な場合に、薬剤が蓄積して発症します。原因となる薬剤は、抗生物質、解熱鎮痛消炎薬、精神安定剤、降圧薬などいろいろあります。

「最近、健康食品で肝障害を起こす人が増えているといいます」原因となる健康食品で多いのはウコン、アガリクスで、海外では「痩せ薬」が多いといいます。

「健康食品が肝障害を起こしやすいわけではなく、取る人が増え、しかも長期にわたって取り続けることが原因の一つ」になっています。

最も多い症状は、全身倦怠感、食欲不振のほか、発熱、かゆみなどです。意識しないまま習慣的に取り続け、症状を見逃していると重症化して、劇症肝炎を起こすこともあるといいます。

## 医療ニュース 1

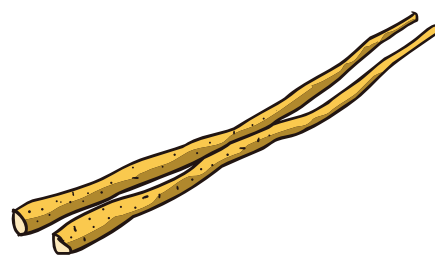
### 食物繊維が脳卒中のリスクを下げる

野菜などに含まれる食物繊維を多く食べる女性ほど脳卒中や狭心症、心筋梗塞などの循環器病のリスクが低くなるのが、厚生労働省の研究班（国立ガン研究センター予防研究）の調査でわかった。男性でも、非喫煙者には同じ傾向がみられた。

岩手県などの45歳以上の男女約8万7千人を約10年間、追跡調査した結果、得られたものです。また、海藻類に含まれるような水溶性の植物繊

維より、ゴボウなどに含まれる水に溶けない食物繊維の方が、脳卒中中のリスクを下げる効果が高いこともわかった。

水に溶けない水溶性の食物繊維は水分を吸って数倍に膨らみ、大腸の働きを促し、腸内細菌の環境を整えて血液が固まりやすくなる物質を減らしたり、炎症を抑えたりすると考えられています。



## 医療ニュース 2

### 太ると血圧上昇

肥満になると血圧が上がる傾向があるが、その仕組みのカギを握るタンパク質を、東北大（代謝学）らのグループが見つけた。これは、肥満を治す薬の開発も期待できる成果という。

肥満で脂肪がたまった人の肝臓に見られるPPAR $\gamma$ というタンパク質に着目し、マウスの肝臓にこのタンパク質を作る遺伝子を入れてスイッチを入れてみると、やせたマウスでも、肝臓から「肥満している」という情報が脳に伝わり、脳からの指令で血圧が上昇して体内の脂肪の分解が進んだ。

肥満になると血圧が上昇するのは、基礎代謝を上げて太りすぎを防ぐ反応と考えられています。しかし、それを上回るペースで栄養を摂ると、動脈硬化につながります。

「肝臓に脂肪がたまっている」という情報を脳に伝えられれば、期間限定で代謝を上げて脂肪を分解することで、肥満を治療することができるかもしれません。